

7月15日(月)【海の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext碑文谷 9:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	サイクルスタジオ	プール
9:00				
10:00	9:30~10:15 ベーシックピラティス 高見裕子			9:45~10:15 アクアウォーキング 福地繁樹◆
11:00	10:45~11:30 Fithop MIKA ※有料レッスン	10:30~11:30 フォームローラー withpilates 高見裕子 ※有料レッスン	11:00~11:40 Summer Song Ride fukuchi◆ ※要チケット	10:30~11:00 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン 11:10~11:40 クロール 川合美代子
12:00	11:45~12:30 ZUMBA MIKA	11:45~12:30 BITSベーシック 秋元美寛◆	12:00~12:30 FREE RIDE VR	11:50~12:20 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン
13:00	12:45~13:30 LesMillsDance 梶原知博◆	12:45~13:15 水泳にマジで効く! 佃啓輔◆ ※有料レッスン		
14:00	13:45~14:30 あめのもりメソッドBtoB 花輪里恵子	13:35~14:20 アロマストレッチ 福地繁樹◆	14:20~15:00 BASIC COMBO yasu◆ ※要チケット	13:30~14:00 水泳にマジで効く! 佃啓輔◆ ※有料レッスン
15:00	14:45~15:30 BODY BALANCE 後藤絵理子	14:35~15:20 ベーシックピラティス 福地繁樹◆	15:15~15:45 FREE RIDE VR	14:15~15:15 スイミングサークル 佃啓輔◆ ※有料レッスン
16:00	15:45~16:30 POWER 北畠康浩◆	15:35~16:20 ソーシャルダンス入門 池村ダンススクール		
17:00	16:45~17:30 FIGHTDO 佃啓輔◆	16:35~17:20 リラックスヨガ 黒岩道子		
18:00				
19:00				

7月15日(月)【海の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext碑文谷 9:00-20:00

I : イベント開催(Bスタジオ)

★10:30～11:30★

フォームローラーwithpilates

担当 : 高見裕子

対象 : 普段ピラティスレッスンに参加している方、姿勢の改善等に興味のある方

ストレッチポールを使って猫背改善や頭痛・めまいの改善などを狙ったエクササイズを行います♪

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 6月21日(金) 22:30～
スタジオ・ジム/ジム/マイページ … 7月1日(月) 22:30～

【申込締め切り日】 7月11日(木) 23:59まで

【料金】 2,200円(税込)

【定員】 10名(最少催行5名)

※キャンセル料について

≪前日まで≫全額返金 ≪当日以降≫100%負担

II : イベント開催(Aスタジオ)

★10:45～11:30★

Fithop RILLIZ

担当 : MIKA

対象 : ダンス系のレッスンにご参加の方・興味がある方

韓国発祥で大人気のヒップホップベースの
ダンスフィットネスです！！

ダンス好きの方は楽しいこと間違いなし！

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 6月21日(金) 22:30～
スタジオ・ジム/ジム/マイページ … 7月1日(月) 22:30～

【申込締め切り日】 7月11日(木) 23:59まで

【料金】 1,100円(税込)

【定員】 40名(最少催行7名)

※キャンセル料について

≪前日まで≫全額返金 ≪当日以降≫100%負担

7月15日(月)【海の日】 レッスンスケジュール

アトリオドワーエNext碑文谷 9:00-20:00

Ⅲ：イベント開催(Bスタジオ・プール)

★12:45～14:00★
水泳にマジで効く！
陸トレ+コンディションスイム

担当：佃啓輔◆

スタジオでスイム向けトレーニング30分間+プールで
コンディション系スイムを30分間実施いたします！
スタジオにて様々なツールを使用したトレーニング
プールにてフィン等のツールを使用したコンディション系のスイムレッスンを
30分実施いたします！

対象：東急マスタースに参加希望の方
スイムレッスンにご参加の方

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア・・・**6月21日(金)22:30～**
スタジオ・ジム/ジム/マイページ・・・**7月1日(月)22:30～**

【申込締め切り日】 **7月11日(木) 23:59まで**

【申込方法】 **【有料】プール** からお申込みください。

【料金】 2,200円(税込)

【定員】 12名(最少催行2名)

【注意事項】 Bスタジオ・プール両方の参加が条件となります

※キャンセル料について
≪前日まで≫全額返金 ≪当日以降≫100%負担